



Reflexões sobre prática de exercícios físicos e a saúde mental durante o distanciamento social

Bruno Piedade de Souza^{1*}; Érica Pereira Neto¹, Rômulo de Freitas Sousa Santos¹, Yverson Felismindo Lima¹

¹Instituto Federal Fluminense – Campus Campos Centro

*brunopiedades@gmail.com

Em decorrência dos efeitos da pandemia causada pelo Covid-19 e as medidas de distanciamento social, vivemos em um cenário de grande transformação, impactando diretamente na saúde mental das pessoas. A inatividade física associada a outros fatores como alimentação inadequada e elevados níveis de estresse favorecem o desenvolvimento de inúmeras doenças degenerativas, entre elas os transtornos mentais. Sabe-se que, uma das medidas de prevenção e tratamento dos transtornos mentais é a prática de exercícios físicos. O objetivo desta pesquisa foi investigar se o projeto Alongamento e Qualidade de vida promoveu benefícios na saúde mental dos seus praticantes. Este projeto foi implantado como uma das medidas emergenciais de saúde pública do Instituto Federal Fluminense decorrente do coronavírus. O projeto, de duração de 06 meses, consistiu em exercícios de alongamento de fácil aprendizagem e simples execução para as pessoas realizarem em suas residências, com segurança, já que a pandemia impossibilitou a prática de exercícios físicos nas academias, estúdios e outros espaços físicos. Além das aulas assíncronas transmitidas pelo Instagram, havia um contato afetivo entre professor/aluno através de postagens de mensagens de autoajuda sobre o atual momento de instabilidade econômica, financeira e emocional em que se vive. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário na própria página do Instagram do projeto, contendo perguntas relacionadas a faixa etária, dificuldades na execução e benefícios na saúde mental dos praticantes. Após a análise estatística dos dados, observou-se que a maioria dos alunos apresentavam idade entre 20 e 40 anos, não apresentavam dificuldade para realização dos exercícios de alongamento e que o projeto promoveu benefícios na saúde física e mental deste indivíduo. A perversidade dos efeitos do Covid-19 aumentou a pressão sobre todos os indivíduos, principalmente aqueles que se encontravam em situações de risco e que muitas vezes já possuíam antes da pandemia algum transtorno mental. Com o distanciamento social, isso se agravou, gerando nas pessoas diversas emoções negativas como: medo, tristeza e ansiedade. É o momento de refletir sobre a prática dos exercícios físicos na vida de todos os indivíduos e como estes podem causar inúmeros benefícios. Espera-se assim, que esta prática se torne um hábito e uma alternativa simples para auxiliar no controle dos efeitos nocivos à saúde mental enfatizados pelo distanciamento social.

Palavras-chave: Saúde Mental, Exercícios Físicos, Distanciamento Social.

Instituição de fomento: IFFluminense.